

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah peneliti lakukan tentang “Penerapan Cognitive Behavior Therapy Untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa Rantau” yang dilakukan dengan menggunakan penerapan teknik konseling dan beberapa metode yaitu observasi, wawancara, dan analisis data. Dapat disimpulkan hasil dari penelitian ini yaitu:

1. Kondisi kecemasan sosial pada mahasiswa rantau dalam penelitian ini yaitu setiap responden mengalami kecemasan sosial yang dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Kondisi kepercayaan diri dari setiap responden diantaranya yaitu kesepian karena belum memiliki teman di lingkungan tempat tinggal sekarang, belum terbiasa dengan lingkungan baru, merasa malu dan tidak percaya diri ketika berhadapan dengan banyak orang, sulit untuk bersosialisasi, merasa tidak enak ketika berhadapan dengan orang baru, merasa cemas untuk berkomunikasi karena takut menyinggung orang, merasa tidak nyaman dengan pergaulan pertemanan di lingkungan baru, dan keterbatasan berkomunikasi. Kondisi kecemasan pada setiap responden ditandai dengan gelisah, jantung berdebar-debar, sakit perut, gemetar, tangan berkeringat, sakit kepala, tremor, dan khawatir.
2. Dalam proses penerapan *Cognitive Behavior Therapy* untuk mengurangi kecemasan sosial pada mahasiswa rantau dilakukan sebanyak empat kali pertemuan, untuk waktu ditentukan sesuai kesiapan setiap responden. Dalam proses penerapan CBT ini dilakukan pendekatan individual. Beberapa tahap

dalam proses konseling yaitu diantaranya Attending, mengidentifikasi masalah, memfasilitasi proses konseling dan yang terakhir yaitu tahap evaluasi.

3. Hasil dari penerapan CBT untuk mengurangi kecemasan pada mahasiswa rantau kelima responden mengalami perubahan. Diantaranya responden sudah mulai membiasakan diri bertemu dengan orang lain, merasa tenang dan tidak mudah panik untuk bertemu dengan orang lain, mulai percaya diri, sudah memberanikan diri untuk berinteraksi dengan orang lain tidak merasa canggung, sudah mulai belajar bahasa daerah tempat perantauan, pikiran sudah mulai lebih rileks, berpikir rasional, berkomunikasi dengan baik dan energi menjadi lebih positif.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Mahasiswa Rantau

Peneliti menyarankan kepada mahasiswa rantau agar dapat mengurangi kecemasan ketika berada di perantauan. Dan peneliti menyarankan mahasiswa rantau untuk percaya diri dalam bersosialisasi.

2. Peneliti selanjutnya

Peneliti berharap untuk penelitian selanjutnya yaitu bisa lebih mendalam lagi agar agar banyak para mahasiswa rantau yang terbantu dalam menghilangkan kecemasannya dan dapat bersosialisasi dengan baik ketika berada di perantauan.